



Bols de bœuf et de légumes à la sud-ouest avec jalapenos marinés maison

Repas futé

30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Dinde hachée

250 g | 500 g

Tofu

1 | 2

Bœuf haché

500 g | 1000 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Chou-fleur
285 g | 570 g



Patate douce
1 | 2



Oignon rouge
1 | 2



Poivron vert
1 | 2



Mélange d'épices
sud-ouest
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Jalapeno
1 | 2



Sauce au chipotle
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Cheddar, râpé
¼ tasse |
½ tasse



Vinaigre de vin
blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pâte tex-mex
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Crème sure
1 | 2

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Commencer la préparation

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher la **patate douce**, puis la couper en quatre sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).

2



Assaisonner les légumes

- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** et les **poivrons** de ½ c. à soupe d'**huile**, puis assaisonner du **mélange d'épices sud-ouest**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson, arroser le **chou-fleur** de ½ c. à soupe d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson, dont 1 plaque pour le chou-fleur seulement, et 1 c. à soupe d'huile par plaque.)

3



Rôtir les légumes et terminer la préparation

- Rôtir au **centre** du four de 20 à 24 min jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)
- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Trancher finement le **jalapeno** en rondelles de 0,5 cm (¼ po), en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

4



Mariner les jalapenos

- Dans un petit bol allant au micro-ondes, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **une pincée** de **sel**. (**REMARQUE** : Il s'agit de votre marinade.)
- Réchauffer au micro-ondes 15 s à la fois, en remuant chaque fois, jusqu'à ce que le **sel** se dissolve.
- Ajouter les **jalapenos**, puis bien mélanger.

5



Cuire le mélange de bœuf

- [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- [Changer](#) | [Tofu](#)
- [x2 Doubler](#) | [Bœuf haché](#)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf** et les **oignons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée et que les **oignons** soient tendres**.
- Égoutter l'excédent de gras et le jeter.
- Ajouter la **pâte tex-mex** et ½ tasse (½ tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 4 min jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement. Retirer du feu et couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Répartir les **légumes rôtis** dans les bols.
- Garnir du **mélange de bœuf**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**, puis arroser d'**un filet** de **sauce au chipotle** et parsemer de **fromage**.
- Garnir chaque bol de **tranches de jalapenos marinés**. (**CONSEIL** : Si désiré, conserver au frigo le reste des jalapenos marinés et leur marinade jusqu'à un maximum de 3 jours.)

5 | Cuire le mélange de dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis la **dinde**. Cuire la **dinde** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

5 | Cuire le mélange de tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille d'un pois. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**, jusqu'à ce que le **tofu** soit entièrement doré. Ne pas tenir compte de l'instruction d'égoutter l'excédent de gras.

5 | Cuire le mélange de bœuf

[x2 Doubler](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire en étapes, si nécessaire.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).